



中菜：北京東北菜篇

黑龍江、吉林、遼寧 等東北三省，與北京相鄰，菜式煮法亦相近。東北菜以燉為主，一菜多味、鹹甜分明；北京菜則以烹調多元見稱。來看看不同菜式的營養吧！

北京東北的招牌菜

常見的北京東北招牌菜款式和營養：

高脂肪：燉雞煨麵 (421kcal 一碗)、蔥油餅 (216kcal 半件)、小籠包 (84kcal 一件)、奶油津白 (76kcal 一碗)

低脂肪：素菜包 (75kcal 一件)、火腿津白 (40 kcal 一碗)、白菜豬肉餃子 (33kcal 一件)

素菜包白菜豬肉餃子 低卡之選

要挑選較健康的包點類，素菜包和白菜豬肉餃子是卡路里較低的選擇。但看似體積細小的小籠包，由於內含肥豬肉，2 件已等同一碗飯的卡路里，而東北菜常見的蔥油餅，內裡蔥油經油炒，再把餅下鍋炸，油分偏高，半件已等同吃下一碗飯，故不建議多吃。孕媽媽緊記要多吃蔬菜，攝取足夠的膳食纖維和葉酸，建議點選較少油分的火腿津白，但若選擇奶油津白，其熱量會倍增至 76 kcal 一碗。其他著名的北京菜還有砂窩雲吞雞，1、2 件雞和 1 粒雲吞只有大約 150 kcal。

但燉雞煨麵一碗則有 421 kcal。孕媽媽只要精明選擇，一樣可以吃到低脂又健康的美食。

孕媽媽智選餐點 Tips

1. 蛋白質對寶寶的身體及大腦發育有著很重要的作用，孕媽媽可多留意含高蛋白質的菜式。
2. 高脂肪高卡路里的食品宜少吃，尤其是油炸食物，會使孕媽媽難以消化吸收，容易便秘，更可能含有致癌物質。
3. 砂窩雲吞雞的湯汁味道較鹹，而且連雞皮一起燉製，所以避免連湯一起食用，只吃雞件及雲吞以減低鈉質及熱量攝取。

溫馨提示：

孕媽媽根據飲食喜好點選菜式時，亦要注重食材配搭以及營養、熱量含量。

Annum™ YOU&B 孕媽媽飲食網站為全港孕婦提供各種懷孕週期有關的飲食資訊，當中包括營養師核準的外出飲食建議及食譜。每位孕媽媽的實際營養需要因人而異，以上內容為一般孕媽媽的飲食建議，只作參考用途。如有任何疑問，請向妳的婦產科醫護人員查詢。